

Miguel del Nogal Tomé
Psicólogo

167

**CÓMO SUPERAR EL TABACO,
EL ALCOHOL Y LAS DROGAS**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Nota previa	13
Agradecimientos	15
Introducción	19
Las drogas nos tocan a todos	19
Las drogas cambian al ritmo de la sociedad.	20
¿Por qué consumo drogas?	21
1. Los autoengaños	25
Los autoengaños	25
Cómo combatir los autoengaños	31
2. El deseo de consumo	41
El deseo de consumo	41
¿Por qué unas personas tienen más ganas de consumir que otras?	42
El deseo de consumir ¿cómo combatirlo?	46
Algunas nociones sobre impulsividad.	59

3. La ira	61
Una definición de ira	61
Cómo manejar mi ira	62
4. La ansiedad	77
¿Qué es la ansiedad?.	77
¿Por qué me encuentro ansioso?.	78
¿Cómo combatir mi ansiedad?	78
5. El estado de ánimo	83
Me encuentro triste	83
¿Qué puedo hacer cuando me encuentro triste?	85
6. La prevención de recaídas	91
Caídas y recaídas	91
Cómo prevenir las recaídas	94
Un consejo final	96
Anexo. Recursos asistenciales	99
Bibliografía	115



NOTA PREVIA

El texto que tienes en las manos va destinado a cualquier persona interesada por las drogas. Bien por su profesión, por su inquietud, o por su relación personal o familiar con ellas.

Lo que he tratado con este libro es que pueda ser una guía para quienes están consumiendo, y para sus familiares, teniendo en cuenta que bajo ningún pretexto se ha concebido como un sustituto de terapias o de programas de atención a drogodependientes, y permita ampliar conocimientos a quienes se dedican a la intervención sanitaria y social.



INTRODUCCIÓN

Las drogas nos tocan a todos

Es momento para empezar a reflexionar.

Lo primero que probablemente te estés planteando es “¿Por qué he elegido este libro y no otro? ¿Por qué me interesa este tema y no otro? ¿Por qué un libro sobre drogas?”.

La motivación que te ha traído a este libro es el interés. Sí, el interés por este tema que, de alguna manera nos toca a todos. Y digo a todos: bien porque consuma, bien porque tenga conocidos, amigos, familiares que consumen, porque me dedique a la salud y toque muy de cerca, o porque cada día vea que hay más gente víctima de las drogas (bien sean la cocaína, la heroína, el cannabis o drogas legales como el tabaco, el café o el alcohol).

Lo cierto es que de una manera u otra, las drogas nos afectan como sujetos activos (consumo drogas o soy familiar de alguien que las consume y no sé cómo ayudarle) o como sujetos pasivos (p.ej soy jefe de alguien que consume y llega tarde reiteradamente los lunes a trabajar).



Lo que quiero dejar claro con esta introducción es que queramos o no, las drogas nos afectan a todos. Y ésta puede ser una buena “guía” para ampliar mi formación, conocer ese mundo, salir de él, y ayudar a mi familia...

Las drogas cambian al ritmo de la sociedad

Las drogas han estado presentes en el mundo desde que el hombre es hombre, y a medida que el mundo ha ido cambiando, las drogas y su consumo también lo han ido haciendo.

Así, observamos cómo han dejado de existir los fumaderos de opio, los consumidores de morfina y, más recientemente, cómo están “desapareciendo” los consumidores de heroína puros, incrementándose el de consumidores de cocaína y cannabis.

Con respecto a los consumidores de drogas legales también podemos observar una evolución en la forma de beber. Hace 30 años, en nuestro país, lo habitual era el consumo de vino en los bares, mientras que en la actualidad esta práctica ha quedado en desuso entre los jóvenes, más centrados en salir a beber cerveza o combinados (cubatas) en un contexto de botellón o de discoteca y con el objetivo único de emborracharse.

En definitiva, a medida que evoluciona la sociedad en sus valores, formas de ocio, tipos de trabajo, etc., hace que evolucionen los consumos de drogas. Por eso no es de extrañar que surjan otras nuevas.

¿Por qué cuento todo esto? A menudo, en consulta, nos encontramos con quienes asocian las drogas con el típico yonki. Es decir, piensan que sólo tienen problemas con las drogas aquellas personas que consumen heroína y presentan el aspecto de desaliño que todos conocemos.



Este pensamiento, naturalmente es erróneo. Porque ¿acaso una persona que no puede pasar un fin de semana sin tomar alcohol o consumir cocaína no tiene problemas?

Ahora que estás leyendo esto, sólo te pido que te preguntes si puedes pasar 1 mes sin consumir, ¿y 1 semana?, ¿cuántas cosas de las que te gustaban antes has dejado de hacer?, ¿los consumos te han ocasionado problemas con tus amigos o tu familia; con tu pareja, en el trabajo...?

Si lo has hecho, ¿no crees que significa algo?

Naturalmente puedes engañarte y decirte que todo eso son tonterías, que a ti no te pasa. Bien, puede que sean tonterías, pero te pido que continúes leyendo y que no cierres el libro todavía. Lee el capítulo de los autoengaños.

¿Por qué consumo drogas?

Seguro que te estás planteando por qué consumes.

Como todo el mundo sabe, las drogas tienen efectos perjudiciales para nosotros (en la salud física y psicológica) y en nuestra familia, pareja, trabajo...

Sin embargo lo que probablemente más te choca es por qué consumes si las consecuencias son tan negativas.

La respuesta la puedes tener a tres niveles:

Médico

Las drogas están compuestas por una sustancia (principio activo) que genera dos fenómenos: tolerancia y síndrome de abstinencia.

La tolerancia consiste en que a medida que haces más uso de la droga, necesitas tomar más para conseguir los mismos efectos. Si



antes necesitabas un botellín para encontrarte “contento”, ahora, después de llevar consumiendo 10 años, a lo mejor necesitas seis para notar la misma sensación.

El Síndrome de abstinencia se refiere a que si uno no toma la droga, experimenta una sensación desagradable que intenta evitar volviendo a consumir.

Ten en cuenta que el síndrome de abstinencia no suele ser ese mono que aparece en las películas en el que la persona manifiesta una fuerte ansiedad, sudoración, náuseas, calambres... No, el síndrome de abstinencia se puede manifestar de muy diferentes maneras. Puede aparecer un estado de tristeza, una cierta irritabilidad, intranquilidad y especialmente unas ganas de volver a consumir que se quieren calmar cuanto antes.

Social

En el nivel social, la gente de alrededor consume, y por tanto yo también consumo; o la forma de evadirme de mi entorno, de las obligaciones diarias, es consumiendo.

Psicológico

En cuanto al psicológico, piensas que consumes porque la droga tiene consecuencias negativas (problemas en el trabajo, con mi pareja, con mi familia, mono, etc) pero también positivas.

Sí, has leído bien. La droga también tiene consecuencias positivas para mí, me permite olvidar los problemas, relacionarme mejor, me hace estar más alegre, más hablador...

Naturalmente, habrás podido adivinar, las consecuencias negativas son más que las positivas.

Entonces, volverías a preguntarme: ¿si hay más cosas malas que buenas, por qué consumo?



INTRODUCCIÓN

La respuesta es que las consecuencias positivas se producen al momento de consumir: desde que uno se toma la copa, se mete la raya, se traga una pastilla... empieza a sentir todas esas sensaciones que he comentado. Sin embargo, las consecuencias negativas: broncas en casa, problemas en el trabajo, problemas económicos... ocurren al día siguiente o varias semanas después, por lo que uno sólo piensa en las consecuencias más inmediatas, las positivas.

Por otro lado, las drogas tienen una función en mi vida. Me sirven para algo. Me sirven para encontrarme más alegre cuando me encuentro triste, me sirven como vínculo con mis amigos, me sirve para encontrarme menos cansado, para olvidarme de todas mis movidas. Lo que pasa con la droga es que sirve para todas las cosas que tú quieras, por eso va comiéndote más terreno en tu vida, porque sirve para todo aquello que quieres que te sirva.

Y hay que sumarle el papel de los engaños: yo no consumo tanto; cuando quiero lo dejo; no tengo problemas por la droga, los problemas son por otra cosa distinta.

En resumidas cuentas, uno consume porque los efectos de la droga son más gratificantes. Por el poder adictivo, claro y porque uno se engaña a sí mismo.



1

LOS AUTOENGAÑOS

Los autoengaños

No existe persona que consuma drogas y que no se engañe a sí misma.

Y es que todos sabemos, incluso los consumidores, que las drogas, legales (tabaco, alcohol, café) o ilegales (cocaína, cannabis, anfetaminas...) son perjudiciales. Por ello se ponen en marcha los **autoengaños**.

Siempre cuento que nuestra mente es como la maquinaria de un reloj. Que está compuesta por múltiples engranajes, ruedas dentadas que hacen que otras ruedas dentadas se muevan, que a su vez hacen que otras se pongan en funcionamiento. Así se ponen en marcha los autoengaños, lo que tradicionalmente se conoce como justificaciones, que nos llevan a otros mayores, de manera que acabamos convenciéndonos de cosas que no tienen, ni por asomo, justificación alguna.

Una muestra de esto son algunas afirmaciones que he ido recogiendo de los pacientes que he ido viendo en consulta: "sólo tomé



una copa, era para brindar”, “es normal un botellín después del trabajo”, “una raya no es consumo”...

Si uno se para a analizar las frases anteriores, verá que son autoengaños, justificaciones para mantener el consumo.

Si tú estas leyendo esto, te pido que analices cada una de las cosas que te dices una vez has consumido y que analices si son o no justificaciones para evitar decir: efectivamente tengo un problema de consumo de drogas.

Si por el contrario eres el familiar de una persona que consume drogas, por favor, te voy a pedir que no abordes directamente a tu familiar diciéndole que se está justificando, que son autoengaños, porque si lo haces de esta manera lo negará rotundamente. Es como si alguien que no es de tu trabajo llegara y te dijera que lo estás haciendo mal desde hace 10 años. ¿A que te molestaría? Pues lo mismo pasa con las personas que consumen drogas, saben perfectamente que los consumos son perjudiciales, que no pueden seguir así, pero en su interior están esos autoengaños que le ayudan a dar la vuelta a la tortilla. Que hacen que uno se engañe a sí mismo para seguir consumiendo.

Seguro que ahora te dirás: autoengaños, yo no hago esas cosa. A continuación hablaremos de cómo son esos engaños. Cuáles son esas cosas que te dices a ti mismo. Aunque no con esas palabras, sí con algunas parecidas.

Los autoengaños que uno puede darse para justificar los consumos actuales o las caídas futuras (esto se detallará más en el capítulo sobre caídas y recaídas) son de lo más variopinto, hasta de 12 tipos distintos.

Lo que tienes que hacer a partir de ahora es cuestionar, rebatir estos autoengaños.

He de advertir que los autoengaños pueden ser más o menos difíciles de abordar, de desmontar, de rebatir. Cuanto más tiempo



lleve uno consumiéndolo, la creencia en la verdad de los autoengaños será mayor, pues más metido estoy en los consumos, y más fuerte debe ser el autoconvencimiento para mantenerlos, ya que las consecuencias negativas que me producen son cada vez mayores. Y sólo a través de los engaños soy capaz de convencerme de que los consumos tienen más cosas buenas que malas, algo que naturalmente no es cierto.

Por tanto, cuanto más tiempo lleves consumiéndolo, más difíciles de eliminar serán los autoengaños y más tiempo te durarán esos pensamientos. No obstante, sea como sea, lo importante es saber cómo combatirlos, cómo hacerles frente estando atento para identificar las autojustificaciones, para tratar de rebatirlas (mediante unas preguntas que, por lo menos, harán que te cuestiones dichos autoengaños).

Vamos a listar los típicos autoengaños que tienen las personas que consumen drogas. Como te decía, se pueden agrupar en 12 categorías:

Falsa sensación de control sobre el consumo

Aquí se incluyen frases del tipo: “Yo cuando quiero consumo y cuando quiero no consumo”. ¿Te suena de algo?

Mi familiar cree que yo tengo problemas

Las frases que uno se dice son del tipo “Mi familia piensa que tengo un problema. El que tiene problemas es mi familiar, no yo, y el que necesita tratamiento es mi familiar, no yo”.

Asociar problemas de dependencia con etiquetas o prototipos de consumidores socialmente reprobables, rechazando tener problemas.

Los autoengaños que se utilizan en esta categoría son del tipo “No soy alcohólico, porque ese es el que pide en la calle con un



cartón de vino...”. “Drogodependiente es aquel que está tirado en la calle y que pide para un pico. Yo no estoy tirado en la calle, ni me pincho, luego no tengo problemas de drogas...”.

Puedo consumir controladamente

Esto seguro que te lo has planteado no una, sino cientos de veces. “Puedo consumir menos cantidad, pero sin dejarlo del todo”.

Lo puedo dejar por mí mismo, sin necesidad de acudir a un centro

Es frecuente que uno se diga que igual que se metió solo, es capaz de salir por sí solo. Se emplean frases del tipo “No necesito ayuda, pues cuando yo me lo proponga lo dejo”.

Achacar a causa distinta a las drogas los problemas físicos, laborales, de casa...

La droga, sea la que sea, pasa factura. Al principio parece que no, pero poco a poco se ven afectadas varias áreas de la vida. A menudo negamos que nos afecte, y decimos que todo eso que nos pasa no es fruto de la droga sino de otras cosas, como por ejemplo “Se me olvidan las cosas porque ya no tengo 20 años (no por la droga)”, “En el trabajo me tienen manía por eso me han echado”, “En casa nadie sale, y les da rabia que yo salga un rato con mis amigos”...

Es fácil dejarlo

Como decíamos antes, es fácil que te plantees que como empezaste cuando quisiste, también cuando quieras lo dejas. Te dirás frases que seguro te suenan, frases del tipo “Cuando quiera lo dejo”, “Todavía no estoy preparado para dejarlo, pero cuando esté preparado lo dejaré sin problema”.

